

アルジェンヌ新聞9月号

千葉店 0120-057-860
五井店 0120-057-620
茂原駅前店 0120-058-565

信号待ちの車の前をトンボが飛んでいました。もう9月…
8月の猛暑の余韻を残したまま暑い日が続いていますがこの
先残暑はいつまで続くのでしょうか ご自愛下さいませ

綺麗な手を保ちたい…



手のシワで案外年齢が分かってしまいます
手も顔と同じくらい目立つ部分だといえますので顔だけではなく、手のシワも解消して、若々しさを保ちたいですね！！

手のシワができる原因は何？

手のシワの原因には、乾燥や手あれもあげられますので、手あれを解消することがシワの解消には重要だといえます

手のシワの解決策

- ①家事での洗い物は、ゴム手袋をして手にダメージを与えないようにする
- ②手のシワというものは顔と違ってあまりお手入れをしない人が多く、手は顔と同じく乾燥しやすい場所でもあるので、日頃からハンドクリームや保湿クリームを塗る習慣をつける
- ③手も紫外線にあたるとシワの大きな原因になってしまうので、紫外線から手を守るために、日焼け止めを塗るか手袋をして対策する

スキンケアを普段の生活から怠らない
ようにして、いつまでも若さを保つためにも、顔や手のシワを解消しましょ
う！！



手の肌年齢を加速させないためには!?
オイルでマッサージを行い血行促進
①指一本ずつもみほぐす
②指と指の間をもみほぐす
③親指の付け根にある『合谷』というツボと手のひらを押しもみほぐす

湿度が高くむし暑い夏の終わり、そろそろつかれが出てくる時期です
夏疲れの不調症状⇒
疲労感、倦怠感、立ちくらみ、めまい、無気力感、集中力低下、イライラ感、体のむくみ、胃腸障害
疲れが蓄積したままだと秋口にはどーんと夏の疲れが出てきますので早めの対策を！！



筋肉疲労には「ロイシン・イソロイシン・バリン」
疲れた脳を活性化させるためには「トリプトファン」
睡眠の質をあげ、日中も疲れを感じにくくさせてくれるアミノ酸「グリシン」



オススメ
アミノ酸46